

**PERBANDINGAN LATIHAN *PASSING* TERISOLIR DENGAN
LATIHAN *PASSING* DINAMIS PADA KUALITAS *PASSING* SISWA SSB
MUTIARA CEMPAKA UTAMA USIA 10 TAHUN**



**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan niali yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,


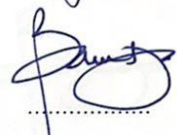



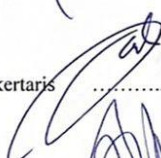

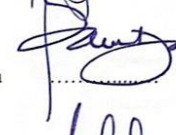

Muhamad Viorel Rivaldi

No. Reg. 1604619053

Lembar Perstujuan Skripsi

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002		25-01-2024
Pembimbing II <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731000		25-01-2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Ketua		19-1-2024
2. <u>Dandan Resmana, M.Pd</u> NIP. 198905092023211020	Sekretaris		25-01-2024
3. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	Anggota		28-01-2024
4. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731000	Anggota		25-01-2024
5. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.KFR</u> NIP. 197307052009121000	Anggota		22-1-2024

Tanggal Lulus : 10 Januari 2024

Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMAD VIOREL RIVALDI
NIM : 1604619053
Fakultas/Prodi : KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
Alamat email : viorelrfaldi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"PERBANDINGAN LATIHAN PASSING TERISOLIR DAN LATIHAN PASSING
DINAMIS PADA KUALITAS PASSING SISWA SSB MUTIARA CEMPAKA
UTAMA USIA 10 TAHUN"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 JANUARI 2024

Penulis

(MUHAMAD VIOREL RIVALDI)
nama dan tanda tangan

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *PASSING* TERISOLIR DENGAN
LATIHAN *PASSING* DINAMIS PADA KUALITAS *PASSING* SSB
MUTIARA CEMPAKA UTAMA USIA 10 TAHUN**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan kualitas *passing* setelah diberikan latihan menggunakan latihan *passing* terisolir 2) mengetahui peningkatan kualitas *passing* latihan *passing* dinamis dan 3) mengetahui perbedaan peningkatan kualitas *passing* setelah diberikan latihan *passing* terisolir dan Latihan *passing* dinamis. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan kedua latihan yang berbeda dan teknik pengampilan sampel menggunakan sampling jenuh yaitu pengambilan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel dengan jumlah 20 atlet. Pengumpulan data menggunakan instrumen *four pass box passing* selama 1 menit. Setelah diberikan latihan sebanyak 16 kali pertemuan selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan statistika uji-t paired dan uji- *t independent*. Hasil penelitian 1) latihan *passing* terisolir diperoleh $t_{hitung} 5,48 > t_{tabel} 2,262$ berdasarkan $dk = 9$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas *passing* setelah diberikan latihan *passing* terisolir. 2) latihan *passing* dinamis diperoleh $t_{hitung} 11,05 > t_{tabel} 2,262$ berdasarkan $dk = 9$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas *passing* setelah diberikan latihan *passing* dinamis. 3) tes akhir latihan *passing* terisolir dan *passing* dinamis diperoleh t_{hitung} sebesar $0,34 < t_{tabel} 2,101$ berdasarkan $dk = 18$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan (signifikan) dari latihan *passing* terisolir dan latihan *passing* dinamis terhadap kualitas *passing* siswa SSB Mutiara Cempaka Utama usia 10 tahun

Kata Kunci: *Passing* Terisolir, *Passing* Dinamis, Kualitas *passing*

**COMPARISON BETWEEN ISOLATED PASSING PRACTICES AND
DYNAMIC PASSING PRACTICES ON THE PASSING QUALITY OF 10
YEARS OLD MUTIARA CEMPAKA UTAMA FOOTBALL SCHOOL
STUDENTS**

ABSTRACT

The aims of this research are, 1) to determine the increase in passing quality after being given training using isolated passing, 2) to find out the improvement in passing quality with dynamic passing exercises and 3) to find out the difference in the increase in passing quality after being given training in isolated passing and dynamic passing. This research was carried out using a comparative quantitative method, namely comparing two different exercises and a sampling technique using saturated sampling, namely sampling if all members of the population were sampled with a total of 20 athletes. Data collection used a four pass box passing instrument for 1 minute. After being given training for 16 meetings, the data was analyzed using paired t-test statistics and independent t-test. Research results: 1) isolated passing practice obtained $t_{hitung} 5.48 > t_{tabel} 2.262$ based on $dk = 9$ at a significant level of 0.05, so H_0 is rejected and H_1 is accepted so it can be concluded that there is an increase in the quality of passing after being given isolated passing practice. 2) dynamic passing training obtained $t_{hitung} 11.05 > t_{tabel} 2.262$ based on $dk = 9$ with a significance level of 0.05, so H_0 was rejected and H_1 was accepted so it can be concluded that there was in passing quality after being given dynamic passing training. 3) the final test of isolated passing and dynamic passing training was obtained t_{hitung} at $0.34 < t_{tabel} 2.101$ based on $dk = 18$, a significant level of 0.05, so H_0 is accepted. and H_1 is rejected It can be concluded that there is no (significant) difference between isolated passing and dynamic passing training on quality. passing students of Mutiara Cempaka Utama Football School 10 Years old Students

Keywords: *Isolated Passing, Dynamic Passing, Quality Passing*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan makalah ini. Penulisan Makalah ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan S.E, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Nur Fitrianto, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing 2 dan Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SpKFR** selaku Penasehat Akademik saya, serta para Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Ssb Mutiara Cempaka Utama**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Muhammad Sakirman, Ibu Yul Widiya Susanti** dan **Sahabat Elsa Sabila, Kevin Lianto, Lucky Ismi**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga makalah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 8 Januari 2024

MVR

DAFTAR ISI

COVERi
PERNYATAAN ORININALITAS ii
LEMBAR PERSETUJUANiii
ABSTRAK.....	..iv
KATA PENGANTAR.....	..v
DAFTAR TABEL.....	.. viii
DAFTAR GAMBAR.....	..ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	..x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Kualitas <i>Passing</i>	8
2. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Terisolir.....	16
3. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Dinamis.....	20
4. Hakikat Anak Usia 10 Tahun.....	23
B. Kerangka Berfikir.....	27
1. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Terisolir pada Kualitas <i>Passing</i> Sepak bola	27
2. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Dinamis pada kualitas <i>Passing</i> Sepak bola.	28
3. Perbandingan Latihan <i>Passing</i> Terisolir dan <i>Passing</i> Dinamis pada Kualitas <i>Passing</i> Sepak bola	29
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan penelitian.....	33

B. Tempat dan waktu penelitian	33
C. Metode penelitian	34
D. Populasi dan sample	35
E. Teknik pengumpulan data	36
F. Teknik analisis data	39
G. Hipotesis statistika.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi data	41
1. Hasil tes awal dan tes akhir passing terisolir.....	41
2. Hasil tes awal dan tes akhir passing dinamis	44
B. Pengujian hipotesis.....	47
1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan passing terisolir.....	47
2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan passing dinamis	47
3. Hasil tes akhir kelompok passing terisolir dan passing dinamis.....	47
C. Pembahasan hasil penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. KESIMPULAN.....	50
B. SARAN.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Teknik <i>Passing Inside of the foot</i>	13
2. Teknik <i>Passing Outside of the foot</i>	15
3. Teknik <i>Passing Instep</i>	16
4. Dosis Latihan sesuai usia.....	25
5. Kelebihan dan kekurangan masing masing <i>passing</i>	31
6. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Passing</i> Terisolir.....	56
7. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Passing</i> Terisolir.....	57
8. Distribusi Frekuensi Data Awal Kelompok Latihan <i>Passing</i> Dinamis.....	58
9. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan <i>Passing</i> Dinamis.....	59



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Teknik Bermain Sepak Bola</i>	7
2. Lapangan Sepak bola	14
3. Teknik <i>passing inside of the foot</i>	15
4. Teknik <i>passing outside of the foot</i>	17
5. Teknik <i>passing intisep</i>	17
6. Otot paha bagian depan	18
7. Otot bagian belakang dan bawah ekstermitas	19
8. Otot bagian depan betis dan kaki	21
9. Latihan <i>passing</i> terisolir	23
10. Latihan <i>passing</i> dinamis	24
11. Fase Itad	31
12. Fase Usia 10 Tahun	32
13. gambarDiagram data Awal Kelompok Latihan <i>Passing</i> Terisolir ...	57
14. Diagram Data Akhir Kelompok Latihan <i>Passing</i> Dinamis.....	58
15. Diagram Data Awal Kelompok Latihan <i>Passing</i> Terisolir	59
16. Diagram Data akhir Kelompok Latihan <i>Passing</i> Dinamis.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Terisolir	57
2. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> Terisolir	59
3. Distribusi Frekuensi Latihan <i>Passing</i> Terisolir Tes Awal	62
4. Distribusi Frekuensi Latihan <i>Passing</i> Terisolir Tes Akhir	63
5. Deskripsi Hasil Tes Awal Kelompok Y <i>Passing</i> Dinamis.....	64
6. Distribusi Frekuensi Latihan <i>Passing</i> Dinamis Tes Awal	65
7. Distribusi Frekuensi Latihan <i>Passing</i> Dinamis Tes Akhir.....	66
8. Perhitungan Uji <i>T- Paired Passing</i> Terisolir	67
9. Tabel Perhitungan Uji <i>T- Paired Passing</i> Dinamis	68
10. Uji <i>Paired T- Independent Passing</i> Terisolir Dengan <i>Passing</i> Dinamis ..	70
11. Program Latihan.....	75
12. Daftar Hadir	91
13. Surat Menyurat.....	92
14. Dokumentasi Penelitian	98
15. Riwayat Hidup	101

